

スポーツ栄養「エネルギー」

私たちは食事からエネルギー(カロリー)を取り込み、エネルギーを消費(基礎代謝+生活活動代謝+食事誘発性熱産生)しています。

主に糖質と脂質がエネルギーとして使われますが、100m走など高強度短時間の運動では主に糖質が、長距離走など低強度長時間の運動では主に脂肪がエネルギーとして使われます。糖質や脂質が不足するとたんぱく質、つまり筋肉が分解されてエネルギー源となります。

また、糖質などのエネルギー源を摂っても、それをうまく燃焼させるために必要なビタミンやミネラルが不足していると不完全燃焼となり、体調不良やバテを起こすので普段からバランスの良い食事を心がけて、からだに必要な様々な栄養素をきちんと摂ることが大切です。



熊本県立総合体育館 スポーツ振興課
管理栄養士・健康運動指導士
今泉 かおり

摂取エネルギーと消費エネルギーの関係

- 摂取エネルギー < 消費エネルギー → **痩せる**
- 摂取エネルギー = 消費エネルギー → **変わらない**
- 摂取エネルギー > 消費エネルギー → **太る**



摂取エネルギーの目安

以下は1日の摂取エネルギーの目安です。ただし、スポーツ選手は運動量や種目、体格によってかなり異なります。体調や体重変化と照らし合わせて調節しましょう。

(kcal/日)

| 性別 | 男 性 | | | 女 性 | | |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 低い | 普通 | 高い | 低い | 普通 | 高い |
| 15～17歳 | 2,350 | 2,750 | 3,150 | 1,900 | 2,200 | 2,550 |
| 18～29歳 | 2,300 | 2,650 | 3,050 | 1,750 | 2,050 | 2,350 |
| 30～49歳 | 2,250 | 2,650 | 3,050 | 1,700 | 2,000 | 2,300 |
| 50～69歳 | 2,050 | 2,400 | 2,750 | 1,650 | 1,950 | 2,200 |
| 70歳以上 | 1,600 | 1,850 | 2,100 | 1,350 | 1,550 | 1,750 |

「やる気が出ない」「集中力が低い」はエネルギー不足が原因!?

お腹がすいている時に何かしようとしてもやる気が出なかったり、集中できなかったというような経験はありませんか?やる気や集中力は精神的なものと思いがちですが、意外とエネルギー不足が原因ということもあります。運動や勉強の前にはエネルギー(特に糖質)を補給しましょう。

